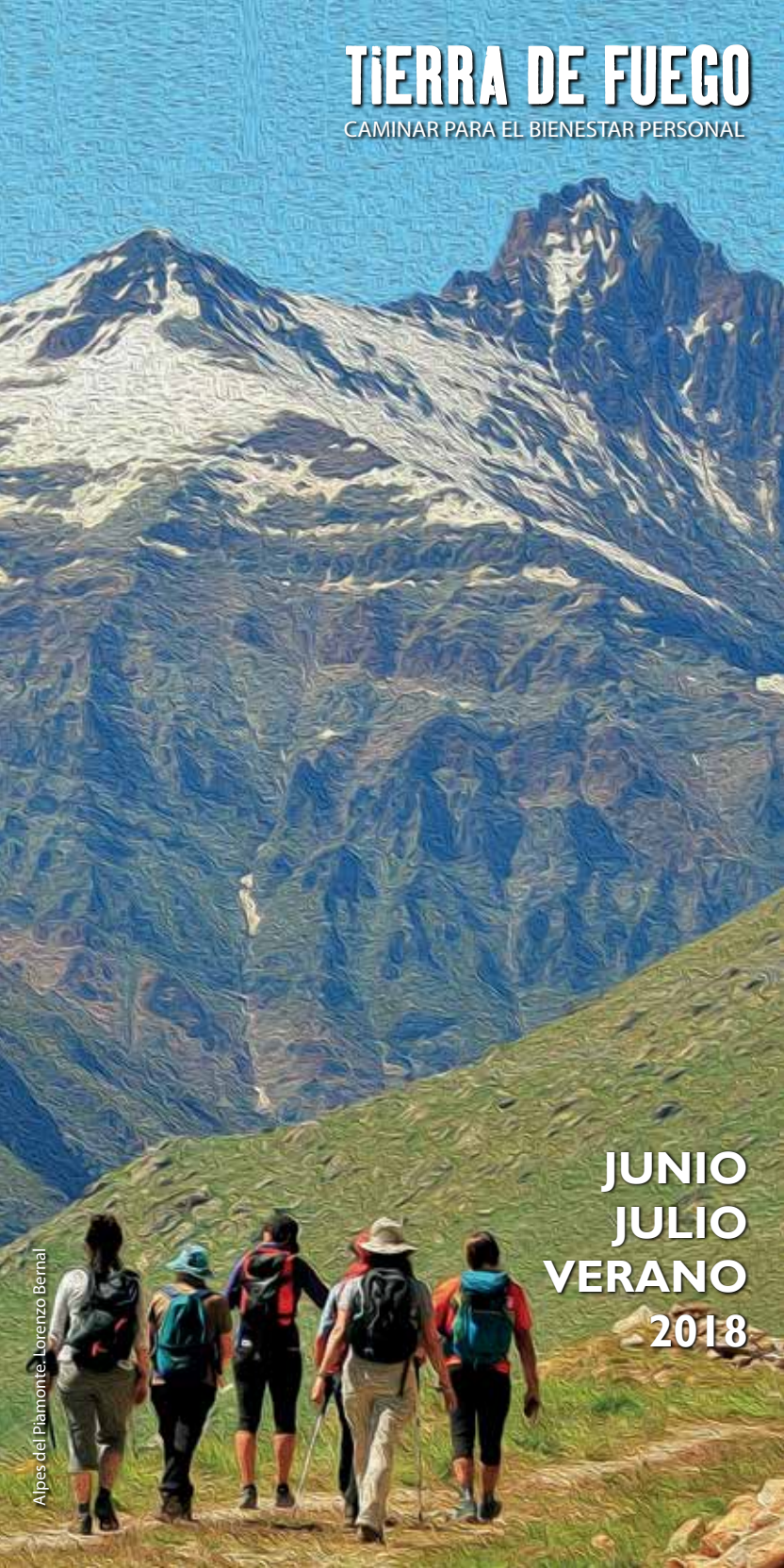


TIERRA DE FUEGO

CAMINAR PARA EL BIENESTAR PERSONAL

JUNIO
JULIO
VERANO
2018



RUTAS NIVEL 1

Idóneas para quienes comienzan a practicar el senderismo. Son recorridos de escasa dificultad, a un ritmo suave. Aconsejable llevar botas de montaña. El programa completo puede verse en www.tierradefuego.es

SAB 2/ DOM 3 Jun/ CAÑÓN DEL RIO LOBOS

Ruta clásica por el Cañón del río Lobos hasta el puente de los Siete Ojos.
8,30h/25€/15 km/↗160(190)m/↘150(180)m/Pza Castilla/Desayuno

SÁB 2/DOM 3 Jun/ LAS LAGUNAS DE RUIDERA

Recorrido por el Parque Natural de las Lagunas de Ruidera.
8,30h/25€/14 km/↗20(30)m/↘90(110)m/Desayuno

SAB 2/DOM 3 Jun/ PUENTES DEL TIETAR

Itinerario pinariego por el valle del Tietar entre cuatro puentes..
9h/20€/14 km/↗75(135)m/↘145(180)m/Sin desayuno

SAB 2 Jun/ SAB 16 Jun/ SAB 30 Jun /LA RUTA HEMINGWAY

Ruta por el valle del Eresma hasta Valsaín.
9,30h/21€/14 km/↗220(230)m/↘225(360)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 9/DOM 10 Jun/ EL OTRO CAÑÓN DEL DURATÓN

Un recorrido por el otro cañón del río Duratón y embalse de las Vencías.
8,30h/20€/11 km/↗90(100)m/↘95(110)m/Pza Castilla/Desayuno

SÁB 16 Jun/ DOM 17 Jun/ LA SENDA DEL YELMO

Itinerario por la Sierra de la Parada junto al embalse de San Juan.
9h/20€/14 km/↗110(120)m/↘560(570)m/Pza Castilla/Sin desayuno

DOM 17 Jun/ BAÑO DE BOSQUE

En Japón se denomina Shinrin Yoku (baño de bosque) a caminar por el bosque tomando conciencia de nuestra relación con la naturaleza.
10h/24€/8 km/Ruta de nivel I/ Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 23 /DOM 24 Jun/ CAÑÓN DEL RÍO DULCE

Ruta desde Torremocha del Campo para recorrer las hoces del río Dulce.
8,30h/21€/12 km/↗60(70)m/↘110(130)m/Pza Castilla/Desayuno

SÁB 23 Jun/ LA RUTA DE LA ERMITA RUPESTRE y CONCIERTO

Ruta por los Montes de La Vid (Burgos), con asistencia a un concierto en la ermita rupestre del monasterio de la Vid, Comida campestre incluida.
8,30h/33€/11 km/↗130(140)m/↘130(140)m/Pza Castilla/Desayuno

SÁB 30 Jun/ DOM 1 Jul/ POR LA CUERDA ESCURIALENSE

Interesante travesía desde el pto del León hasta el embalse de la Jarosa.
9h/20€/14 km/↗205(265)m/↘610(660)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 7/ DOM 8 Jul/ PTO NAVACERRADA - LA PANERA

Ruta sombreada bajo los pinares de Siete Picos y el río Moros.
9h/20€/17 km/↗130(140)m/↘585(635)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 14/ DOM 15 Jul/ PTO DEL LEÓN - PEGUERINOS

Recorrido en la Cuerda Escorialense desde el pto del León a Peguerinos.
9h/20€/15 km/↗200(295)m/↘390(485)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 21/ DOM 22 Jul/ BARRANCA Y NAVALMEDIO

Desde el pto Navacerrada a la Barranca y al valle de Navalmedio.
9h/20€/15 km/↗120(240)m/↘660(690)m/Pza Castilla/Sin desayuno

RUTAS CULTURALES

Son viaje culturales para conocer el rico patrimonio de nuestro país: ermitas románicas, exposiciones, castillos, etc.. El programa completo puede verse en www.tierradefuego.es

SAB 9 Jun/ SAB 23 Jun/ MONASTERIO DE PIEDRA

Visita guiada al Monasterio de Piedra, y recorrido por el Parque Natural.
8,30h/36€/Incluye visita guiada/Pza Castilla/Desayuno.

SÁB 9/DOM 10 Jun/ ROMANICO DE SEGOVIA: FUENTIDUEÑA

Visitaremos las iglesias rurales románicas del entorno de Fuentidueña
8,30h/22€/Incluye visitas guiadas/No hay marcha/Pza Castilla/Desayuno

SÁB 9 y 10 Jul/ TREN CAMPOS DE CASTILLA

Viaje a Soria tras las huellas de Antonio Machado.
8h/Desde 135€/Alojamiento en Soria

SAB 9 Jun/ YACIMIENTO DE LA CAVA y SIERRA DE ALTOMIRA

Vista guiada y marcha de nivel I por la sierra de Altomira.
8,30h/22€/7 km/Nivel I/ Pza Conde Casal/Desayuno

SÁB 16 Jun/ ATAPUERCA Y EL MUSEO DE LA EVOLUCION HUMANA

Yacimientos de Atapuerca y el Museo de la Evolución Humana en Burgos.
8,30h/35€/No hay marcha/Pza Castilla/Desayuno

FIN DE SEMANA: 16 y 17 Jun/ EDADES DEL HOMBRE: AGUILAR DE CAMPOO

Viaje a la exposición Edades del Hombre y visita a monumentos significativos del Románico Palentino.
8h/210€/Alojamiento en Cervera de Pisuerga

FIN DE SEMANA: 16 y 17 Jun/ SENDERISMO EN ATENCIÓN PLENA

Nuevo viaje para caminar en silencio practicando Mindfulness..
9h/155€/Transporte, alojamiento y MP.

FIN DE SEMANA: 23 y 24 Jun/ 7 y 8 Jul/ 16 y 17 jul:

TREN CAMPOS DE CASTILLA

Viaje a Soria tras las huellas de Antonio Machado.
8h/Desde 135€/Alojamiento en Soria

FIN DE SEMANA: 30 Jun y 1 Jul/ BURGOS/ YACIMIENTO DE ATAPUERCA

El yacimiento de Atapuerca y monumentos mas emblemáticos de Burgos.
8h/170€/Alojamiento en Burgos/Incluye visitas guiadas.

SÁB 7 jul/ FESTIVAL MEDIEVAL DE HITTA

Visita a Hita para disfrutar del festival medieval y su mercado tradicional.
16,30h/34€/Incluye entrada teatro y torneos/Pza Castilla

SÁB 7 jul/ JORNADAS MEDIEVALES DE SIGÜENZA

Salida vespertina para visitar Sigüenza y sus jornadas medievales.
17h/23€/No hay marcha/Pza Castilla

SÁB 7 jul/ SÁB 14 Jul/ VELAS DE PEDRAZA

Marcha vespertina para visitar Pedraza iluminada por las velas.
17,30h/23€/8 km (opcional)/Pza Castilla

SÁB 14 jul/ HOCES DEL DURATÓN y FIESTA DE LOS FUEROS

Viaje a Sepúlveda (Segovia) para asistir a su pintoresca Fiesta..
17h/23€/5 km (opcional)/Pza Castilla

RUTAS MATINALES

Estas rutas de montaña son idóneas para quienes desean realizar una marcha corta por el campo durante la mañana del sábado o domingo, con el objetivo de estar de regreso en Madrid hacia las 15 h.

SÁB 2/DOM 3 Jun/ DE LOZOYA A SAN MAMÉS

Desde Lozoya subiremos a la Chorrera de San Mamés, la mejor cascada.
9h/19€/9 km/↗220(250)m/↘230(260)m/Sin desayuno

SÁB 9/DOM 10 Jun/ LA COLADA DE NAVALQUEJIGO

Desde el Escorial hasta el pueblo abandonado de Navalquejigo.
9h/19€/9 km/↗220(250)m/↘230(260)m/Sin desayuno

SÁB 16/DOM 17 Jun/ EMBALSE DE PICADAS

Ruta por el desfiladero del río Alberche siguiendo la "vía verde".
9h/19€/8 km/↗30(35)m/↘10(15)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 23/DOM 24 Jun/ PTO MORCUERA-PUENTE DEL VADILLO

Entre pinares caminaremos desde Morcuera hasta el río Canencia..
9h/19€/8 km/↗70(80)m/↘480(515)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 30 Jun/DOM 1 Jul/ PINARES DEL ESPINAR Y GUDILLOS

Ruta pinariega que desciende al río Gudillos desde la estación del Espinar.
9h/19€/9 km/↗170(210)m/↘145(185)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 7/DOM 8 Jul/ EL CAMINO DE LA ESTACION DE SIETE PICOS

Recorrido por los pinares de Navalmedio y del río Pradillo.
9h/19€/8 km/↗30(40)m/↘490(510)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 14/DOM 15 Jul/ COLLADO HORNILLO

Nueva ruta entre el Pto del León y San Rafael por la sierra de Malagón.
9h/19€/9 km/↗180(290)m/↘450(580)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 21/DOM 22 Jul/ PINARES DE LA BARRANCA

Desde el pto de Navacerrada bajaremos al parking de la Barranca,
9h/19€/9 km/↗100(140)m/↘530(570)m/Pza Castilla/Sin desayuno

Ermita de la Concepción, en la Vid



RUTAS NIVEL 1+

En este nivel incluimos rutas que serían demasiado fuertes para quién comienza con nivel 1, pero flojas para los habituales al nivel 2.

Conservan la longitud del N2, pero con menos desnivel. Requieren botas.

SÁB 2/DOM 3 Jun/ UCERO-CAÑÓN DEL RÍO LOBOS-ARGANZA

De Uceró a la población de Arganza siguiendo el curso del río Lobos.

8,30h/25€/17 km/↗190(320)m/↘170(290)m/Pza Castilla/Desayuno

SÁB 2/DOM 3 Jun/ BOSQUES DE CASILLAS Y LA ADRADA

Ruta para rodear el macizo del cerro Covachones (sierra de Gredos), atravesando los castañares de Casillas y los pinares de Sotillo de la Adrada.

9h/20€/15 km/↗280(300)m/↘720(740)m/Sin desayuno

SÁB 9/DOM 10 Jun/ EL DURATÓN DE FUENTIDUEÑA

Recorrido entre Fuentidueña y San Miguel de Bernuy.

8,30h/20€/19 km/↗215(410)m/↘215(410)m/Pza Castilla/Desayuno

SÁB 9/DOM 10 Jun/ EL CORDAL DE LA CEBOSA

Desde la Quesera a Peñalba de la Sierra, cruzando el macizo de Ayllón.

8,30h/21€/15 km/↗355(640)m/↘555(840)m/Pza Castilla/Desayuno

SÁB 16/DOM 17 Jun/ PINARES Y BARRANCOS DE LA PARADA

Itinerario para recorrer los bosques de la sierra de la Parada.

9h/20€/17 km/↗130(390)m/↘410(680)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 23/DOM 24 Jun/ CURSO ALTO DEL RÍO DULCE

Marcha por el río Dulce en el tramo de Jodra a la carretera de Sigüenza.

8,30h/21€/17 km/↗110(210)m/↘230(330)m/Pza Castilla/Desayuno

SÁB 23/DOM 24 Jun/ Pto NAVAFRIA-MAJADILLA DEL QUESO

Ruta por los Montes Carpetanos, cruzando del pto a Collado Hermoso.

9h/20€/17 km/↗330(380)m/↘850(890)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 23 Jun/ LOS MONTES DE LA VID y CONCIERTO

Ruta por los Montes de La Vid (Burgos), con asistencia a un concierto en la ermita rupestre del monasterio de la Vid, Comida campestre incluida.

8,30h/33€/17 km/↗170(200)m/↘170(200)m/Pza Castilla/Desayuno

SÁB 30 Jun/DOM 1 Jul/ PINARES DEL MOROS Y DEL GUADARRAMA

Ruta fresca caminando por los pinares del río Gudillos y La Jarosa.

9h/20€/16 km/↗315(425)m/↘455(570)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 30 Jun/DOM 1 Jul/ NATURALEZA y SILENCIO

Desde la estación del Espinar a la Jarosa, caminando en silencio.

9h/21€/16 km/↗315(425)m/↘455(570)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 7/DOM 8 Jul/ PTO NAVACERRADA-PEÑA EL AGUILA-LA PANERA

Fresca y entretenida ruta entre el Pto de Navacerrada y La Panera.

9h/20€/18 km/↗390(410)m/↘740(785)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 14/DOM 15 Jul/ SAN RAFAEL - PEGUERINOS

Bonita travesía desde San Rafael a Peguerinos siguiendo el GR-88.

9h/20€/16 km/↗300(380)m/↘330(400)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 21/DOM 22 Jul/ DE LAS DEHESAS A LAS PESQUERÍAS REALES

Ruta para cruzar desde las Dehesas de Cercedilla al valle del Eresma.

9h/20€/16 km/↗445(465)m/↘610(630)m/Pza Castilla/Sin desayuno

RUTAS NIVEL 2

Itinerarios para quienes salen habitualmente a la montaña, y son capaces de caminar 15/18 km, con desniveles de 400/700 m, a un ritmo tranquilo. Imprescindible botas y material de montaña. Aconsejable bastones.

SÁB 2/DOM 3 Jun/ INTEGRAL DEL RÍO LOBOS

Desde Uzero hasta Hontoria del Pinar, por todo el cañón del río Lobos. 8,30h/25€/24 km/↗140(190)m/↘40(50)m/Pza Castilla/Desayuno

SAB 2/ DOM 3 Jun/ CASILLAS-POZO DE LA NIEVE-EL TIEMBLO

Itinerario desde Casillas al Pozo de la Nieve y descenso por la garganta de la Yedra al Tiemblo, pasando por los castaños. 9h/20€/17 km/↗520(550)m/↘820(850)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 9/DOM 10 Jun/ PTO QUESERA - EL LOBO - PEÑALBA

Partiendo del pto de la Quesera gran travesía por el corazón del macizo de Ayllón, subiendo al pico del Lobo. 8,30h/21€/17 km/↗560(730)m/↘775(955)m/Pza Castilla/Desayuno

SÁB 16/DOM 17 Jun/ NAVANDRINAL - HIJA DE DIOS

Ruta que se inicia en Navandrinal ascendiendo por la garganta del Zapatero para cruzar la sierra de la Paramera. 8,30h/22€/16 km/↗600(730)m/↘650(750)m/Pza Castilla/Desayuno

SÁB 16/DOM 17 Jun/ SIERRAS DEL EMBALSE DE SAN JUAN

Recorrido para descubrir dos serrezuelas junto al embalse de San Juan. 9h/20€/21 km/↗270(640)m/↘490(900)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 23/DOM 24 Jun/ TRAVESÍA DE LOS MONTES CARPETANOS

Desde el pto de Navafría hasta Collado Hermoso (Segovia). 9h/20€/18 km/↗435(500)m/↘1040(1100)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 30 Jun/DOM 1 Jul/ DEL ERESMA A LA BARRANCA

Travesía desde el puente de la Cantina hasta el pueblo de Navacerrada. 9h/20€/14 km/↗630(660)m/↘655(685)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 7/DOM 8 Jul/ CUEVA VALIENTE - PEGUERINOS

Bonita travesía entre San Rafael y Peguerinos subiendo a Cueva Valiente. 9h/20€/18 km/↗650(725)m/↘525(600)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 14/DOM 15 Jul/ PAULAR - ANGOSTURA - PTO COTOS

Ruta pinariega por el Alto Lozoya pasando por la Sillada de Garcisancho. 9h/20€/16 km/↗75(725)m/↘45(50)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 21/DOM 22 Jul/ COLLADOS DE MARICHIVA Y TIROBARRA

Itinerario por los pinares de las Dehesas y La Acebeda. 9h/20€/18 km/↗620(665)m/↘830(875)m/Pza Castilla/Sin desayuno



RUTAS NIVEL 2+

Rutas exigentes, para quienes salen con asiduidad a la montaña, tienen buena forma física, experiencia y buen equipo. Distancias en torno a los 20 km, con unos 1000 m de subida. Se diferencian en el ritmo.

SÁB 2/DOM 3 Jun/ EL PICO CASILLAS Y EL CERRO GUI SANDO

Desde Casillas hasta el Tiemblo, ascendiendo al pico Casillas y recorriendo la sierra de Pedro Duermes, con ascensión al Cerro Guisando.

9h/20€/20 km/↗755(1015)m/↘610(1315)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 9/DOM 10 Jun/ PTO QUESERA - HAYEDO DE MONTEJO

Impresionante travesía para cruzar de norte a sur el macizo de Ayllón desde el pto de la Quesera hasta el Hayedo de Montejo, pasando por el pico del Lobo y el Cerrón.

8,30h/20€/19 km/↗565(930)m/↘675(1445)m/Pza Castilla/Desayuno

SÁB 16/DOM 17 Jun/ TRAVESÍA DE LA SIERRA DE MENGA

Ruta para recorrer el extremo occidental de la sierra de Menga desde Navandrial a Mengamuñoz, subiendo a las cumbres de la Joya, Cabeza Redonda, Risco Pardo, Peña de la Graja y Majalespino.

8,30h/22€/20 km/↗785(980)m/↘610(1020)m/Pza Castilla/Desayuno

SÁB 23/DOM 24 Jun/ PTO NAVAFRÍA - LA GRANJA

Recorrido por la cuerda del Sistema Central partiendo del pto de Navafría para ascender a las cumbres del Nevero, La Flecha y el Reventón, antes de descender por el Camino Real a la Granja de San Ildefonso.

9h/20€/25 km/↗435(790)m/↘1060(1415)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 30 Jun/DOM 1 Jul/ LOMAS DEL NORUEGO Y DE LAS CABRILLAS

Una travesía por las cuerdas de los Neveros y de las Cabrillas, para caminar desde el puente de la Cantina hasta el pueblo de Navacerrada.

9h/21€/18 km/↗925(960)m/↘950(985)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 7/DOM 8 Jul/ CABEZA LIJAR, SALAMANCA Y CABEZA VALIENTE

Ascensión a tres cumbres emblemáticas a caballo de las provincias de Avila, Madrid y Segovia, con inicio en San Rafael y final en Peguerinos.

9h/20€/19 km/↗630(890)m/↘525(785)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 14/DOM 15 Jul/ LA ISLA - CABEZAS DE HIERRO - COTOS

Ruta por los pinares del Lozoya y Valhondillo para subir a Cabezas de Hierro y descender por Valdemartín al puerto de Cotos.

9h/20€/19 km/↗1330(1445)m/↘590(745)m/Pza Castilla/Sin desayuno

SÁB 21/DOM 22 Jul/ DEHESAS - PINAREJA - ACEBEDA

Itinerario sombreado por pinares de gran valor ecológico, pasando por tres cumbres señeras: Peña Bercial, Cerro Minguete y La Pinareja.

9h/20€/19 km/↗805(920)m/↘1030(1140)m/Pza Castilla/Sin desayuno



RUTAS DE LOS MIÉRCOLES

En las marchas de los miércoles, nos trasladamos con coches particulares o transportes locales. Son rutas de nivel intermedio (1, 1+ ó 2). Si no se tiene coche, gestionamos el transporte.

MIER 30 May/ EN TORNO AL YELMO

Saliendo de Canto Cochino por la Gran Cañada, rodearemos el Yelmo por la senda Maeso y el PR-1, para regresar por el collado de la Dehesilla y el refugio Giner de los Ríos siguiendo las marcas del GR-10.

10h/12€/11 km/↗630(680)m/↘630(680)m. Nivel 2.

MIER 6 Jun/ ALREDEDOR DE SIETE PICOS

Desde Camorritos a la pradera de Navarrulaque, el camino Schmidt y el puerto de Navacerrada, para descender a media ladera por el valle de Navalmedio cruzando el río Pradillo.

10h/12€/16 km/↗550(685)m/↘550(685)m. Nivel 2.

MIER 13 Jun/ EN TORNO AL ZOPEGADO

Itinerario que parte de la ermita de Hontanres para subir al Zopegado (1942 m), descendiendo a Riofrío de Riaza, y regresar por un cortafuegos bordeando el melojar de la vertiente occidental.

10,30h/12€/14 km/↗500(600)m/↘500(600)m. Nivel 1+.

MIER 20 Jun/ LA CAMORCA

Ruta circular que desde Boca del Asno nos llevará por la orilla izquierda del Eresma, para subir al cerro Pelado y La Camorca (1812 m). Descenderemos en dirección norte para alcanzar el arroyo Minguete y regresar al punto de partida.

10,15h/12€/16 km/↗390(635)m/↘585(635)m. Nivel 2.

MIER 27 Jun/ CAMINO VIEJO DEL PUERTO DE NAVACERRADA

Ruta que desciende desde la estación del pto. de Navacerrada por el fondo del valle de Navalmedio, cruzar el río Pradillo, y desde allí siguiendo un camino balizado cruzar al valle de la Fuenfría para bajar a Cercedilla.

10,30h/12€/13 km/↗60(135)m/↘680(810)m. Nivel 1+.



VIAJES DE VERANO

Estos son algunos de los viajes para los meses de Julio, Agosto y Septiembre. No están todos.

Puede consultarlos en www.tierradefuego.e

Albania. Nivel 2. Trekking Norte, 16-23 junio.

Trekking Alba-Kos, 2-13 agosto y 1-12 septiembre.

Alpes Italianos. Valle de Aosta. Niveles 1 y 2

23-30 junio; 7-14 y 21-28 julio; 4-11 y 18-25 agosto

Alpes del Piamonte. Niveles 1 y 2. 30 junio-7 julio; 14-21

julio; 28 julio-4 agosto; 11-18 agosto; 25 agosto-1 sept

Alpes Suizos. Niveles 1 y 2. 8-15 julio; 22-29 julio; 5-12

agosto; 19-26 agosto; 2-9 sept.

Alpes de Chamonix. Niveles 1 y 2. 1-8 julio; 15-22 julio;

29 julio-5 agosto; 12-19 agosto; 26 agosto-2 sept.

Dolomitas de Brenta y Adamello. Niveles 1 y 2.

30 junio-7 julio; 7-14 julio; 14-21 julio; 21-28 julio; 28 julio-4

agos; 4-11 agos; 11-18 agos; 18-25 agos; 25 agos-1 sept.

Eslovaquia. P.N. Tatra. Niveles 1+ y 2.

14-21 julio; 28 julio-4 agos; 11-18 agos; 25 agos-1 sept.

Rep. Checa: Moravia-Silesia. Niveles 1+ y 2.

21-28 julio; 4-11 agosto y 18-25 agosto.

Madeira. Nivel 1. 17-24 junio; 5-12 agosto; 12-19 agosto;

19-26 agosto; 26 agosto-2 sept; 2-9 sept.

EEUU. P.N. Medio Oeste. Nivel 1+.

30 junio-15 julio; 15-30 julio.

EEUU. Costa Oeste. Nivel 1+. 12-29 agosto.

Canada. Montañas Rocosas. Nivel 2.

18-31 julio; 2-15 agosto; 16-29 agosto.

Gales: Snowdonia. Nivel 1+. 24-31 julio.

Irlanda. Nivel 1+. 1-12 agosto; 13-24 agosto.

Luxemburgo. Bosques y castillos. Nivel 1.

16-22 julio; 20-26 agosto.

Bretaña y Normandía. Nivel 1. 23-31 julio; 3-11 agosto.

Auvernia. Nivel 1: 26 agosto-2 sept.

Selva Negra. Nivel 1. 8-15 julio; 12-19 agosto; 2-9 sept.

C° Santiago. Nivel 1. 19-25 agosto; 26 agosto-1 sept.

Ruta medieval por la costa cantábrica. Cultural.

2-9 agosto.

AGENCIA DE VIAJES MINORISTA

Como agencia de viajes minorista también ofrecemos viajes organizados por Agencias Mayoristas, de entre los que seleccionamos aquellos viajes que nos parezcan más interesantes, por destino o por precio.

- CANADA: DESCUBRIENDO CANADA 9 días, desde 1.290€
- CANADA OESTE CON MONTAÑAS ROCOSAS. 11 días, desde 2.310€
- JAPON TRADICIONAL, 12 días / 9 NOCHES Precio final desde 2.990€
- CUBA: CONOCER TODA CUBA. 12 días, desde 1.700 €. y 15 días desde 1.965€.
- CUBA COLOMBINA Con la Habana o Varadero, 8 días desde 1.275€.
- EEUU. LO MEJOR DEL ESTE (Nueva York, Washington y Cataratas del Niagara), 9 días, desde 1.934€
- ESTADOS UNIDOS, 9 días, desde 1.646€. Triangulo del Este: 3 Noches N.York, 2 Niagara y 2 Washington.
- NUEVA YORK Y PUNTA CANA. 9 días / 7 noches. Desde 1.632 €
- ARGENTINA, CATARATAS Y GLACIARES, 11 días desde 1.775€
- CHILE CON ATACAMA Y LA ISLA DE PASCUA, 13 días, desde 3.280€
- COSTA RICA. 14 DIAS -Parques Nacionales. 14 días, desde 1.611€.
- VIETNAM TRADICIONAL, 12 días, desde 1.690€
- VIETNAM y CAMBOYA 15 días , desde 1.985 €
- CHINA MILENARIA+GUILIN 12/13 días desde 1.930€.
- MEXICO TESOROS COLONIALES. 12 días desde 1.660€.
- CARIBE: RIVIERA MAYA / CANCUN, 8 días desde 900€.
- PERU, IMPERIO INCA. 14 días desde 2.128€.
- MARRUECOS (CIUDADES IMPERIALES), 8 días, desde 535€
- MARRUECOS. Ciudades Imperiales y la Ruta de las Kasbahs, 8 días, salidas todos los domingo. Desde 650€.
- TUNEZ MONUMENTAL Y OASIS, 8 días, desde 850€
- EGIPTO CON CRUCERO POR EL NILO, 8 días, desde 915€
- SUDAFRICA, LO MEJOR DE SUDAFRICA, 9 días desde 1.080€
- KENIA ESENCIAL, 8 días, precio final desde 1.985€
- KENIA y TANZANIA. 11 días, Precio Final, desde 3.395€.
- THAILANDIA, BELLEZAS DE THAILANDIA, 12 días, desde 1.530€
- EMIRATOS ARABES: Dubai , 5 días, desde 795 €
- ISRAEL CLASICO . 8 días, desde 1.405€.
- JORDANIA CLASICA 8 días, Precio final desde 1.025€.
- JORDANIA e ISRAEL. 12 días, Precio final desde 1.990€.
- IRAN CLASICO. 11 días, desde 2.230€.
- ESPAÑA ISLAS: CANARIAS / BALEARES, 8 días desde 450€.
- POLONIA: MARAVILLAS DE POLONIA, 8 días desde 930€.
- RUSIA CAPITALES, 8 días, Precio final desde 1.498€.
- ALEMANIA TOUR POR ALEMANIA ROMANTICA 7 días, desde 1.270€.
- ESCOCIA E INGLATERRA, 9 días, desde 1.530€
- SICILIA AL COMPLETO, 8 días, desde 1.279€
- GRECIA CLASICA, 8 días desde 1.199€
- TURQUIA, ESTAMBUL Y CAPADOCIA. 8 días, desde 795€.
- CAPITALES EUROPEAS , ESCAPADAS. Escapadas de 3 / 4 días desde 350€.
- CRUCEROS FLUVIALES, 8 días por Rhin o Danubio desde 1.570€
- CRUCEROS POR FIORDOS NORUEGOS, 8 días desde 769€

BIENESTAR PERSONAL

Cursos, talleres, sesiones, charlas, ... todo orientado al bienestar personal, desde sesiones individuales hasta cursos mensuales o talleres puntuales de fin de semana, pasando por terapias alternativas.

SESIONES INDIVIDUALES

E.F.T. Tapping. Técnicas de liberación emocional. Isabel Román.

Cita Previa. 60€(55€ socios)/sesiones I,30 h.

Medicina Tradicional China. Angel Jiménez. Cita previa. 33€(30€ socios)

Osteopatía. Sesiones de 1 hora, de lunes a viernes. 40€(35€ socios).

Shiatsu. Sesiones 1 h, lunes a viernes. Consultar. 38€(35€ socios).

Masaje integral. 4, 5, 6 y 7 junio 2018. De 8 a 19 h.

Este masaje es de conciencia sensorial, despertar las sensaciones dormidas, desbloquear la zona de la pelvis y genitales, y equilibrar y armonizar centros energéticos.

YOGA CLÁSICO

Martes y jueves. Horario: 19,30h - 21h. 65€(60€ socios)/12 h.

PILATES

Lunes y miércoles. Horario: 19-20h; 20-21h. 55€(50€ socios)/8 h.

TALLERES Y CURSOS

Diversos talleres y cursos, bien puntuales, o bien anuales.

TALLER ESCRITURA CREATIVA.

Junio. Horario: 19 h-21 h., miércoles Precio mes: 50€(45€ socios).

Imparte: Tomás García Yebra.

TALLER DE CONTROL DE STRESS BASADO EN MINDFULNESS

Sábado, 26 mayo y 16 junio (nivel I). 10,30 h - 14,30 h. 44€(40€ socios).

Imparte: Maria Luisa Pizarro.

CÓMO VER Y DISFRUTAR LA PINTURA.

Curso V: 30 mayo - 23 junio, de 19,30-21 h. 80€ (70€ socios).

Imparte: Francisco Juez.

CURSO DE ÁRBOLES.

Martes, 5, 12, 19 y 26 junio., de 20-21,30h. 90€ (80€ socios).

Imparte: Jose Antonio Redondo.

FERIA DEL LIBRO DE MADRID

Caseta 2 Países Nórdicos. Entrada por c/O'Donnell

Como todos los años volvemos al Parque del Retiro para participar en la Feria del Libro de Madrid con la caseta núm. 2 Países Nórdicos, donde podrán adquirirse libros de autores daneses, finlandeses, islandeses, noruegos y suecos que han sido traducidos al castellano. Los nórdicos son autores que abarcan todos los géneros:

Novela negra, literatura, poesía, teatro, ensayo, biografía, historia, infantil y juvenil, comic, viajes, periodismo, sagas, vikingos, guías, mapas, etc.

Fecha: 25 mayo al 10 junio'18. Caseta: 2, entrando por O'Donnell.

Horario: Diario: 11-14h; 18-21,30h; Sáb/Dom: 11-15h; 17-21,30h



PASEOS POR MADRID

Son recorridos de 2 a 3 horas de duración para conocer la historia y los monumentos de Madrid que atesora numerosas sorpresas. Precio: 10€ (socios 8€). Están guiados por: Francisco Juez (F), Antonio Morcillo (AM), Carlos Osorio (CO).

JUNIO 2018

- Viernes, 1/ Intensa vida amorosa del fenix de los ingenios, Lope de Vega. 20 h. FJ.
Sábado, 2/ El Capricho de la duquesa de Osuna. 11 h. FJ.
Sábado, 9/ El Retiro, un museo de escultura al aire libre. 11 h. FJ.
Domingo, 10/ El barrio de Chueca. 11 h. CO.
Domingo, 10/ M.Thyssen: del sigloXVIII al siglo XX. 16,45 h. FJ. 21€.
Viernes, 15/ Mozárabes, mudéjares y cristianos viejos. 20 h. FJ.
Sábado, 16/ Visita al Museo Reina Sofía. 11h. FJ. 16€
Domingo, 17/ La Guerra Civil en la Casa de Campo (V). 10,30 h. AM.
Viernes, 22/ Museo Arqueológico. Reinos Cristianos de la Edad Media. 17h. FJ.
Viernes, 22/ Madrid mitológico. 20 h. FJ.
Sábado, 23/Visita a galerías de arte contemporáneo. 11 h. FJ. 12€
Domingo, 24/ Rincones ocultos del Retiro. 11 h. CO.

JULIO 2018

- Domingo, 1/ El Capricho de la duquesa de Osuna. 11 h. FJ.
Viernes, 20/ Mitos y leyendas del viajeo Madrid. 20 h. FJ.
Sábado, 21/ Madrid islámico. 20 h. FJ.
Domingo, 22/ El Campo del Moro. 11 h. FJ.
Viernes, 27/ Brujas y fantasmas de Madrid. 20 h. FJ.
Sábado, 28/ La Residencia de Estudiantes y su entorno. 11 h. FJ.
Domingo, 29/ Parque de la Fuente del Berro. 11 h. FJ.

(+ paseos en www.tierradefuego.es)

INFORMACIÓN GENERAL

La salida de los autocares se realiza desde la plaza de España/La inscripción puede realizarse en el 915 215 240, o por email/Es imprescindible facilitar nombre, dos apellidos y teléfono de cada una de las personas inscritas/Sobre el precio de las diversas actividades los socios tienen un descuento/El precio incluye: transporte en autocar, seguro de accidentes y guía/ El abono de cualquier viaje puede realizarse mediante ingreso a Senderos y Patrimonio, en **Bankia ES96 2038 0603 2160 0685 4818**, o en efectivo en nuestra oficina o con tarjeta de crédito, facilitando la numeración por teléfono. En las excursiones de un día puede abonarse en el autocar/La cancelación de cualquier inscripción puede realizarse mediante llamada telefónica. Toda persona que se inscriba en una excursión de un día contrae la obligación de abonarla, sean cuales sean los motivos de la cancelación. Dependiendo de la fecha de cancelación será necesario abonar: Con más de un día laborable de antelación, no tiene cargo; Dentro del día laborable anterior al viaje, 50% del importe. Si no se presenta a la salida del viaje, 100% del importe/En viajes de más de un día es necesario abonar una cantidad en concepto de señal al inscribirse. Cualquier cancelación conlleva la pérdida de esta señal. Descontada ésta, se aplicarán la devoluciones que se especifiquen para cada viaje/La cuota de socio 2018 es de 20€. Al hacerse socio un adulto puede incluir gratuitamente a un hijo menor de edad. Al federarse con nuestro Club la cuota es de tan sólo 10€. Las licencias federativas se entregan en el momento (se da un regalo).

TIERRA DE FUEGO

CAMINAR PARA EL BIENESTAR PERSONAL

Travesía de Conde Duque, 3

28015 Madrid

Telf: **915 215 240/ 676 210 662**

www.tierradefuego.es

inscripcionestierradefuego@gmail.com



Tierra de Fuego es una agencia de viajes CICMA 2402m, especializada en rutas de senderismo, montañismo, naturaleza y cultura, organizadas a través de Senderos y Patrimonio, S.L.U.

Como agencia minorista vendemos cualquier viaje de cualquier mayorista.

Además, es una librería especializada en viajes, y en literatura nórdica. Se presentan libros.

Se imparten cursos y talleres de bienestar personal. Se organizan grupos de teatro.

Así mismo, es un Club de Montañismo adscrito a la Federación Madrileña de Montañismo con el número 303. Se tramitan licencias federativas.